Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№37 (470) | 4 сентября 2013 года

В СЛОНИМЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ ОЧИСТИЛИ РОДНИК



Помогли убирать территорию возле родника ребята из 8-й школы



Мешков мусора было больше, чем участников акции

В Слониме в пятницу, 30 августа, прошла акция по уборке территории возле родника на Энке.

Очистить родник от мусора вызвались восемь добровольцев. Кроме работников редакции, в акции участвовали трое учеников 5-го класса 8-й школы — Алина Познякевич, Данила Болтик и Полина Усова. Также на помощь пришла работник ЖРЭО дворник Татьяна Соболевич, которая отвечает за уборку участка по улице Ершова.

Все вместе они собрали около десяти больших и малых пакетов мусора. Оказывается, некоторые слонимчане, которые берут там воду или отдыхают, считают незазорным бросить рядом с родником бутылку, пакет или другой мусор, не говоря уже об окурках.

Возможно, мусора и было бы меньше, если бы возле лавочки коммунальные службы поставили урну.

Пока добровольцы убирали, местные жители приходили и приезжали к источнику и набирали воду в бидоны, канистры и бутылки. Однако на призыв о помощи откликнулся лишь один мужчина, согласившийся отвезти часть пакетов на своей машине к мусорным контейнерам.

Одному из слонимчан не понравилась надпись на табличке, которую принесли с собой участники акции: «Не плюй в колодец». Помочь не помог, но отметил, что, мол, грубовато написали, надо было: «Соблюдайте чистоту и порядок».

— И при чем тут колодец? — удивился мужчина. — Это же родник.

Грубовато или нет, а только уже во время уборки появились новые нарушители: группа ребятишек 10-12 лет спустилась к роднику попить воды, и один из компании бросил пустую бутылку из-под кваса в речушку…

Уходя, участники акции оставили на лавочке возле криницы табличку с вышеупомянутой надписью, а когда несколько из них вернулись через пять минут попить воды, у таблички был оторван (или отгрызен!) уголок, а рядом уже валялся новый мусор.

Но, несмотря на эти мелкие неприятности, цель была достигнута — территория возле родника стала чистой. Хотя бы на время.

Кстати, предприниматель Владимир Лазарь, ранее занимавшийся благоустройством территории родника на Энке, пообещал, что в ближайшее время там будет проведен капитальный ремонт.

Оксана КОЗЛОВА
Фото Натальи ИВАНОВОЙ

Путь к Богу

Истинная свобода



Священник
Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Каждого из нас Господь, Который является высочайше свободным Существом, наделил свободной волей. Само понятие свободы означает дарованную Богом способность к непринужденному избранию добра. Поэтому, уподобляясь Богу, мы призваны творить одно добро и возрастать в непрестанном соединении с Богом как Первообразом и Источником Добра.

Однако после грехопадения человек встал на путь зла. Грехопадение произошло от злоупотребления свободы разумных существ, которую Бог создал доброю, и, даровавши им, уже не желает нарушать. Избирая добро, человек борется с грехом и соединяется с Богом, возрастая в свободе. Избирая зло, человек порабощается греху — своим порочным страстям, освобождение от которых требует немалого подвига при содействии Божией помощи.

Некогда купец отправился в другую страну и пришёл в странный город, в котором все жители были в кандалах. Купец подумал: «А если и мне наденут кандалы, что тогда делать?» Неожиданно в ту же минуту появилась стража и, увидев нового свободного человека, сразу же заковала его в кандалы. Потеряв возможность вернуться домой, купец приуныл. Он обратился с расспросами к несчастным горожанам, почему они все в кандалах. И те отвечали, что в их городе издавна такие порядки. Купец спросил:

— Неужели все жители города обречены всю свою жизнь носить кандалы?

Люди ответили ему:

— По слухам, иногда в город приходит некий старик, который свободен и не носит кандалов. Только он знает, как от них освободиться. Он так редко появляется, что многие сомневаются, правда ли это.

«Делать нечего, — подумал купец, — может быть, ещё увижу этого старика и узнаю, как мне освободиться».

С тех пор прошло немало лет, купец уже состарился и поседел. И вот однажды он неожиданно увидел старика, свободно идущего по улице и не закованного в кандалы.

— Дедушка, — воскликнул узник, — помоги мне освободиться от уз.

— Сынок, — ответил старик, — мысленно скажи про себя: «Пусть стража немедленно освободит меня от кандалов» — и ты будешь свободен.

Узник подумал, что это неудачная, горькая шутка, но решил попробовать и произнёс про себя эти заветные слова. Тут же появилась стража и освободила его от кандалов. Купец поспешил уйти из этого странного города, удивляясь происшедшему. Выбежав за ворота, он снова увидел того самого старика, который помог ему освободиться.

— Дедушка, скажи мне, — обратился к нему купец, — в чём секрет этого странного города?

— Этот город не простой, — ответил старик, — потому что в нём становятся узниками и освобождаются от уз, только лишь подумав об этом. Ты потому и спасся, что поверил моим словам. А те, кто не верит мне, остаются узниками этого города, и я уже ничем не могу им помочь.

И сегодня Христос нас призывает: «Если пребудете в слове Моём, то вы истинно Мои ученики, познаете Истину, и Истина сделает вас свободными». (Ин. 8:31-32).

02.09.2013



Культура

В СЛОНИМЕ ЗАВЕЛИСЬ ЖИВЫЕ ДРАКОНЫ



ЭКСПОНАТЫ ВЫСТАВКИ



В выставочном зале краеведческого музея имени И. Стабровского работает выставка рептилий и амфибий «Живые драконы». Экспонаты выставки действительно живые.

Посетители экспозиции могут увидеть гигантских и миниатюрных ящериц, черепах, змей, редкие виды лягушек и других интересных животных.

Питаются эти необычные представители природы исключительно насекомыми и грызунами, которых организаторы привезли с собой.

Стоит отметить, что вместе с ящерицами приехали и пауки, скорпионы и тараканы, которые находятся в соседнем зале.

Выставка в Слониме будет работать до конца сентября.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора

Анонс

ТУРБАЗА ПРИГЛАШАЕТ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ



Кружковцы в походе

В четверг, 5 сентября, в Слонимском районном центре детско-юношеского туризма пройдёт День открытых дверей.

На базе центра детско-юношеского туризма действует много различных кружков по интересам — «Юные туристы», «Пешеходный туризм», «Историческое краеведение», «Велосипедный туризм», «Юный художник-краевед», «Водный туризм», «Пешеходный туризм и авторская песня» и другие.

В рамках Дня открытых дверей состоится знакомство с направлениями деятельности ЦДЮТ. Пройдут показательные выступления по туристской технике, состоится выставка фотографий и рисунков и многое другое.

Центр детско-юношеского туризма приглашает всех желающих на День открытых дверей по адресу ул. Шоссейная, 43.

Начало в 16.00.

Алесь МАСЮК
Фото из архива автора

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ТРЕБУЕТСЯ каменщик без вредных привычек. Тел. 8-033-625-02-20.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка по уходу за женщиной, работа по суткам. Тел. 2-39-20, 8-033-686-36-11.

ТРЕБУЕТСЯ бригада строителей, для возведения хоз. построек. Тел. 8-029-347-98-98.

ТРЕБУЮТСЯ строители для укладки дорожного бордюра, фундамента, штукатурных работ. Тел. 8-044-773-01-02.

ТРЕБУЮТСЯ: рамщик, водители категории В, С, столяр-станочник, разнорабочий слонимскому Свято-Благовещенскому женскому монастырю. Тел. 8-044-720-71-56.

ТРЕБУЕТСЯ токарь-фрезеровщик, для личных нужд, разовая работа. Тел. 8-044-483-84-36.

ТРЕБУЕТСЯ рабочий, для заливки фундамента под забор и подпорную стенку. Тел. 8-044-489-45-50.

поиск работы

ПЕДАГОГ высококвалифицированный, с высшим образованием, стажем работы, подготовит детей 5-7 лет к обучению в школе, чтению, грамоте, математике. Тел. 8-029-943-80-38 (Наталья).

ИЩУ работу сиделки, домработницы. Тел. 8-029-281-51-28.

ИЩУ работу: кровельные работы, сайдинг, блок-хаус. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу, мужчина, 49 лет, без в/п, в ночное (вечернее) время, сторожем, охранником, водителем. Тел. 8-033-687-03-98.

ИЩУ работу: облицовка плиткой, шпатлёвка под обои. Тел. 8-029-584-30-30, 8-029-909-21-70.

ИЩЕТ работу мужчина без в/п, грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, копка грунта, колка дров, имеются права категории «В», рассмотрю все предложения. Тел. 8-029-177-53-95.

ИЩУ работу по электрогазосварке. Тел. 8-044-490-68-47.

ИЩУ работу по всей внутренней отделке, ламинат, сайдинг, гипсокартон, черновые полы, поклейка обоев, шпатлёвка и грунтовка стен и потолков. Тел. 8-044-557-23-77.

ИЩУ работу репетиторства, математика 5-11-й классы. Тел. 4-55-52, 8-029-853-54-40.

ИЩУ работу по отделке помещений, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-964-14-18.

ИЩУ работу: окажу помощь во вспашке огорода, есть мотоблок, фреза. Тел. 8-025-973-21-51.

ДП «Слонимская МПМК-164»
на строящиеся молочнотоварные фермы требуются на постоянную работу:
ПРОРАБ, МАСТЕР, з/пл. от 5,0 млн. руб., ПЛОТНИКИ, БЕТОНЩИКИ 3-4 разряда, з/пл. от 4,0 млн. руб., ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКИ по электрооборудованию, силовым и осветительным сетям 4-5 разряда, з/пл. от 5,0 млн. руб.
Справки по телефону 2-19-51, отдел кадров.
УНП 500041274

Требуется водитель на погрузчик MANITY
Опыт работы обязателен, наличие 1 кл. тракториста
Машинист авт. вышек и гидроподъемников
Тел. 8-029-642-55-94

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ
формовщики, бетонщики, разнорабочие, грузчики.
высокая оплата труда, полная занятость
Тел. 909-21-26 Vel.

Требуются вальщики леса, рабочие для рубки дров, возможна частичная занятость.
Тел. 8-029-306-30-71
УНП 590717947

требуются обивщики мягкой мебели столяры швеи-закройщицы
заработная плата 4 500 000 руб. и выше.
Тел. 4-55-30

Частному строительному предприятию «СантэлМонтаж» на постоянную работу требуется
машинист экскаватора
Звонить по телефону
2-37-76
УНП 590778388

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ:
бензопильщики, кольщики дров, подсобные рабочие, тракторист
Оплата труда сдельная
Просьба обращаться в рабочие дни с 8.00 по адресу: ул. Грибовская, д. Чемеры (бывшая база сельхозхимии)
Тел. 8-044-704-90-46

частному предприятию для работы в автосервис требуются:
автослесари, мотористы, автоэлектрик
оплата сдельная
в магазин автозапчасти требуется
продавец-консультант
Тел. 8-033-311-77-22 МТС
8-029-670-93-39.

ООО «БМ и К АКВАПАК» на постоянную работу требуются:
ИНЖЕНЕР-МЕХАНИК (по транспорту)
УБОРЩИК ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ (на время отпуска по уходу за ребенком)
Обращаться по тел. 5-49-20
УНП 590772231

Транспортному частному унитарному предприятию на постоянную работу требуются:
БУХГАЛТЕР: знание 1С бухгалтерии, уверенный пользователь ПК
подсобный рабочий: мужчина, порядочность, ответственность, без вредных привычек
СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ (DAF, MAN): обязательно техническое образование, опыт работы с грузовыми автомобилями приветствуется, без вредных привычек, порядочность и трудолюбие
ИНЖЕНЕР-ПРОГРАММИСТ: сопровождение ОС, 1С 7,7
ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ Е в производственный участок для осуществления внутриреспубликанских перевозок, можно без опытав работы
Полная занятость, полный социальный пакет, заработная плата высокая, хорошие условия труда
Запись на собеседование по телефону: 8-029-607-11-73
УНП 590085540

Редакции газеты «Газета Слонимская»
ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ ГАЗЕТЫ В РАЙОНЕ МЕБЕЛЬНОЙ ФАБРИКИ, МЯСОКОМБИНАТА
Требования: порядочность, коммуникабельность
Своевременную оплату гарантируем
Тел. 8-029-322-06-42

Работа для молодежи
Требуются на постоянную работу
АНИМАТОРЫ
парни и девушки (можно без специального образования) для работы на детских праздниках
Зарплата 3 000 000 – 3 500 000
Тел.:8-044-495-30-38, 8-029-151-45-28

ТРЕБЕТСЯ ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
Организации требуется продавец бытовой техники, аудио-видео техники, компьютерной техники, телефонов.
ТРЕБОВАНИЯ: Уверенный ПК пользователь, ответственность, активность, общительность!
ОБЯЗАННОСТИ: Консультирование клиентов, заполнение договоров, прием товара. Резюме высылать по адресу:
ozon-mag@mail.ru
Тел. 8-029-6145956 (Юлия)

Строительная организация приглашает для работы в Минске:
- **дорожных рабочих, мостовщиков**
- **плиточников-облицовщиков**
- **штукатуров-маляров**

Оплата труда высокая
Возможна работа по договору подряда
Жилье предоставляется
Тел.: 8-029-18-18-258, 8-017-396-46-81

Требуются монтажники межкомнатных дверей
Тел. 8-029-831-81-11

Требуется специалист по продаже программного обеспечения
График свободный
З/п от 2 000 000 руб.
Тел. 8-029-683-78-31

Частному предприятию на постоянную и временную работу ТРЕБУЮТСЯ:
Инженер-теплотехник
Электросварщик
Слесарь-сантехник
Наличие водительского удостоверения обязательно
Тел.: 2-49-39, 8-044-700-45-45

Частному предприятию на постоянную работу требуется электросварщик
Тел. 8-029-9586483

Предприятию на постоянную работу требуются:
ВОДИТЕЛЬ *со стажем работы*
СВАРЩИК
ОБИВЩИК *(можно учеником)*
РАЗНОРАБОЧИЕ
Звонить по тел.: МТС 8-029-583-34-70, Vel. 8-029-326-55-80, 6-20-29

ЧАСТНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ
КАТЕГОРИЙ «С», «СЕ», ИМЕЮЩИЕ ОПЫТ РАБОТЫ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ ЛИНИЯХ (РОССИЯ, КАЗАХСТАН), ДОСТОЙНАЯ ОПЛАТА ТРУДА, ПОЛНЫЙ СОЦ. ПАКЕТ, ОБРАЩАТЬСЯ: Г. СЛОНИМ, ПЛ. ЛЕНИНА, 15, МАГ. «ГАЛАКТИКА» ЦОК. ЭТАЖ

алми
СЕТЬ МАГАЗИНОВ В РОССИИ И БЕЛАРУСИ
Универсам «Алми» приглашает персонал по следующим специальностям:
Продавец (4-6 р.);
Контролёр-кассир (4-6 р.);
Формовщик теста;
Кухонный рабочий.
Приглашаем на бесплатное обучение продавцов, кассиров, формовщиков теста с дальнейшим трудоустройством!
Сотрудникам предоставляется дисконтная карта с 10% скидкой во всех магазинах сети!
Телефон: (01562) 6 21 46; (044) 537 43-16
УНП 800016624

Торговому ОАО «Світанак» на постоянную работу требуются:
инженер по технике безопасности, водитель категории В, С, продавцы 4-6 разряда, тракторист, уборщики, грузчики, машинист котельной на твердом топливе (в т.ч. с переобучением).
Обращаться по телефону 2-36-78
УНП 500041006

Предприятию НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ требуются
ШВЕИ
ВЯЗАЛЬЩИЦЫ
ТЕРМООТДЕЛОЧНИКИ
высокий уровень заработной платы, возможен прием в качестве учеников
обращаться по адресу: ул. Космонавтов, 55
Тел.: 4-75-01, 8-029-788-40-21

В НАЁМ



В НАЁМ

сдаю

ПОЛДОМА, в центре города, со всеми удобствами, желательно девушкам-студенткам. Тел. 8-029-776-91-66.

ПОМЕЩЕНИЕ под офис, с территорией. Тел. 8-025-658-75-84.

сниму

КВАРТИРУ 1-комн., благоустроенную, на длительный срок, порядок, чистоту и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-61-22-643.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, молодая семья банковских работников, порядок и оплату гарантируем, предоплата. Тел. 8-029-866-96-66.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая пара, не студенты, гарантируем порядок, тишину, уважение к соседям, отсутствие хлопот, своевременную плату, в день заезда приедем с печеньками, что немаловажно. Тел. 8-044-757-56-44, 8-029-884-37-58.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-111-44-87.

ДОМ, квартиру, на длительный срок, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-029-952-52-82.

ЖИЛЬЁ, молодая семья из 3 человек. Тел. 8-029-850-81-79.

КВАРТИРУ в р-не Газопровода, Энки снимет семья из 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантирую Тел. 8-029-321-83-84, 8-029-277-50-79, 8-033-330-33-92.

КВАРТИРУ, семья, любые варианты. Тел. 8-033-691-47-96.

КВАРТИРУ или комнату. Тел. 8-033-620-83-22.

КВАРТИРУ, на длительный срок. Тел. 8-029-866-39-52.

КВАРТИРУ, дом, молодая семья из 3 человек, на длительный срок, своевременную оплату и чистоту гарантируем. Тел. 8-029-960-92-22.

КВАРТИРУ или дом, на длительный срок, предоплату и порядочность гарантирую, срочно. Тел. 8-044-559-32-37.

КВАРТИРУ, дом, на длительный срок, дорого, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-044-476-13-66, 8-029-323-64-45.

КВАРТИРУ 1-2-комн. на длительный срок снимет молодая семья из 2 человек, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-886-05-78.

КВАРТИРУ 1-комн., в р-не Газопровод, Энка, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-583-81-69, 92-3-19.

КВАРТИРУ 1-комн., на длительный срок, женщина с ребёнком, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-044-473-38-10.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-882-72-81, 8-044-558-99-84.

КВАРТИРУ 1-2-комн., дом, на длительный срок, семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-623-15-64.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-823-97-69, 97-2-51.

КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет молодая семья из 2 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-325-00-31, 8-033-622-86-99.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, семья из 2 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-631-26-95.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, семья из 3 человек. Тел. 5-84-83, 8-029-347-03-97, 8-029-347-05-45.

КВАРТИРУ 2-комн., семья военнослужащих, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-559-19-22, 8-029-349-95-80 (Александра).

КВАРТИРУ 1-2-3-комн., молодая семья, в р-не ул. Брестской, порядок и оплату гарантируем, предоплата. Тел. 8-029-589-25-24, 8-029-581-98-91.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-325-83-67.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-916-18-86, 8-029-281-89-32.

КВАРТИРУ 2-3-комн., в р-не Брестской, Независимости, Скорины, семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-327-18-37.

КВАРТИРУ 2-3-комн. на длительный срок снимет молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-325-03-89, 8-033-325-03-96.

КВАРТИРУ 2-3 комн., на Энке, на длительный срок снимет семья за 100 у.е. Тел. 8-029-697-79-30, 8-029-241-38-63.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-033-384-44-83, 8-029-682-24-50.

КВАРТИРУ 2-3-комн., или дом, полдома, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-586-06-22.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, молодая женщина, порядок и оплату гарантирую. Тел. 6-71-77, 8-029-970-34-84.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок гарантируем, возможна оплата за несколько месяцев вперёд. Тел. 8-044-556-38-37, 8-029-267-79-72.

КВАРТИРУ 2-3-4-комн., в любом районе Слонима снимет молодая семья из 5 человек, на длительный срок, порядок гарантируем. Тел. 90-5-46, 8-029-788-04-20.

Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос. Он носом тянется туда, куда душою не дорос.
Омар Хайям







В молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удавалось.
Индийское изречение

Белорусского психиатра отправили на принудительное лечение к коллегам

Белорусского психиатра Игоря Постнова подвергли принудительному лечению в клинике, где он работал (г. Витебск), сообщает правозащитная организация Amnesty International.

По мнению правозащитников, причиной тому стала резкая критика, которой Постнов подвергал белорусское правительство и систему здравоохранения города Витебска.

«В течение последних полутора лет он неоднократно критиковал на YouTube политику правительства и городскую систему здравоохранения. В своих выступлениях он затрагивал такие острые темы, как медицинские ошибки и нецелевое расходование денежных средств. В июне 2013 года Игорь Постнов подверг критике действия полиции по принудительной госпитализации бездомных и бродяг в целях психиатрического освидетельствования», — сообщают правозащитники.


Игорь Постнов

16 августа психиатрическая комиссия клинического центра, в котором работал Постнов, решила, что ему необходимо лечение в связи с «психопатией с манией преследования власти». На своем сайте Amnesty International ведет сбор подписей в защиту врача.

mail.ru

РАСПИСАНИЕ МАГНИТНЫХ БУРЬ НА СЕНТЯБРЬ 2013



Мы довольно часто ощущаем на себе последствия вспышек на Солнце в виде магнитных бурь. Сентябрь, конечно же, не стал исключением, и в этом месяце будет особенно штормить шесть раз.

Расписание магнитных бурь на сентябрь 2013 года:

7 сентября — с 11.00 до 13.00
13 сентября — с 14.00 до 17.00
14 сентября — с 19.00 до 20.00
15 сентября — с 15.00 до 21.00
17 сентября — с 14.00 до 16.00
27 сентября — с 11.00 до 14.00

Чтобы обезопасить себя от последствий магнитных бурь, обязательно следуйте советам специалистов. Не употребляйте в эти дни алкоголь, меньше курите. Употребляйте больше жидкости — воды без газа и травяных чаев. Откажитесь в этот период от тяжелой пищи, перейдите на легкие салаты, овощи, фрукты, закуски. Больше гуляйте на свежем воздухе, высыпайтесь, занимайтесь физкультурой.

health.mail.ru

ЯБЛОКИ И КАРТОШКА ПОМОГУТ ПОБОРОТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ

Американские ученые нашли пять продуктов, которые помогут побороть тягу к сладкому и решить проблемы со здоровьем.

Избыточное потребление сахара вызывает быстрый рост уровня глюкозы в крови, а затем столь же быстрое его падение. Из-за этого часто у человека развивается сильная тяга к сладостям и, как следствие, появляются нарушения обменных процессов, проблемы с сердечно-сосудистой системой, ожирение, пишет www.naturalnews.com.

Разорвать этот опасный цикл, по словам доктора Дейдры Ролингс (Clayton College of Natural Health, США), можно с помощью здоровой еды. Доктор рекомендует 5 продуктов, которые помогут побороть тягу к сладкому:



1. Яблоки. Они содержат фруктозу и много полезной клетчатки. Пищевые волокна в яблоках дают чувство сытости, а сладкий вкус помогает удовлетворить потребность в сахаре.

2. Сладкая кукуруза. Она богата антиоксидантами, витаминами, минералами и пищевыми волокнами, что также может помочь при борьбе с тягой к сладкому. При кулинарной обработке кукуруза получает сладкий вкус и хорошо утоляет чувство голода.

3. Сладкий картофель. Этот овощ не только удовлетворяет тягу к сахару, но и снабжает организм витаминами C, D, B6, а также железом. Питательные вещества в сладком картофеле могут помочь предотвратить болезни сердца и многие другие заболевания.

4. Корица. Ее необычные свойства тоже помогают побороть тягу к сладкому. Она нормализует уровень глюкозы в крови и предотвращает всплески инсулина.

5. Томаты. В них много серотонина, а исследования показывают, что низкий уровень этого гормона является одной из основных причин тяги к сладкому. Серотонин выступает в качестве нейромедиатора, который сообщает мозгу человека, что его тяга к сахару была удовлетворена. Томаты также богаты хромом — минералом, который снижает тягу к пище, регулирует уровень холестерина, жира и уровень глюкозы в крови.

«Ежедневник»

ИСКУССТВЕННЫЙ МОЗГ — ПОСЛЕДНЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ В СФЕРЕ КЛЕТОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



Ученые в лице Мэдлин Ланкастер из Института молекулярных биотехнологий Австрийской академии наук вырастили из стволовых клеток структуру, состоящую из нейронов и других клеток.

По сути, получился человеческий мозг, отмечает РИА "Новости". Подобная модель может подсказать неврологам, как лечить болезни вроде микроцефалии, и стать тестовой площадкой для новых лекарств.

Итак, специалисты проследили за развитием мозга на примере мышат. Анализ позволил выделить набор белков и сигнальных молекул, отвечавших за сам процесс развития. Те же элементы присутствовали в культурах эмбриональных и перепрограммированных (iPS) стволовых клеток человека.

Используя полученные данные, ученые применили обозначенные элементы для выращивания нервной ткани. Также использовалась трехмерная матрица. В результате образовался орган с нейронными сетями, напоминающий настоящий мозг. У органа была кора, несколько отделов и группы соединений нейронов.

Meddaily.ru

ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР ДЕЛАЮТ ДЕТЕЙ НЕСЧАСТНЫМИ



Малоподвижный образ жизни, раздражительность и, как следствие, глубокие психологические проблемы — вот к чему ведет подрастающее поколение ежедневное неограниченное пребывание перед экраном телевизора или компьютера.

Многие родители могут возразить, ведь их любимое чадо смотрит не просто мультики, а познавательные программы о природе и развивающие детские телепередачи. Потому мамы и папы не спешат «выдернуть» ребенка из столь интересного мира. Кроме того, такое времяпрепровождение — прекрасная возможность для родителей заняться домашними делами.

Однако сотрудники службы общественного здравоохранения Англии всерьез обеспокоены таким положением дел. Они утверждают, что голубые экраны оказывают негативное влияние на детей, понижают их самооценку и ухудшают качество жизни.

Конечно, никто не говорит о категоричном запрете на использование компьютера или просмотр телепередач. Но, к сожалению, современные компьютерные игры, изобилующие сценами насилия, наносят детям вред, подрывая эмоциональное здоровье, усиливая чувство тревоги и иногда даже вгоняя в депрессию. А именно в такие игры многие дети и предпочитают играть.

Результаты проведенного исследования говорят о том, что почти половина семи-восьмилетних ребят не получают необходимой для их возраста физической нагрузки, преимущественно они ведут сидячий образ жизни и проводят за мониторами компьютеров и экранами телевизоров по семь часов в день.

Девочки, кстати, оказались гораздо менее активными, чем мальчики. А счастье и физическая активность — вещи взаимосвязанные. Вот и получается, что будущее поколение в большой опасности, ведь такой образ жизни «провожает» во взрослую жизнь детей с испорченной психикой и неадекватной самооценкой.

zdravoe.com

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Поздравляем Александра и Ольгу!

«Свет мой, зеркальце, скажи, я ль на свете всех красивее?» — спрашивала, подойдя на дискотеке к зеркалу, Ольга. И вдруг ей в ответ послышался за спиной голос молодого человека: «Ты самая красивая». Так и познакомились.

Дружба молодых людей длилась два года. А однажды Александр решился сделать серьезный шаг, предложив Ольге стать его женой.

— Все было очень романтично. Саша пригласил меня на природу, из свечей выложил сердечко, осыпал меня лепестками роз и трогательно произнес: «Оля, выходи за меня замуж». Затем был красивый салют, — поведала о своей истории Ольга.

— Мы любим друг друга, мечтаем о большой и дружной семье, — добавил Александр.

Свадьбу сыграли Александр Самойлик и Ольга Брайчук 30 августа. Торжественная церемония состоялась в Слонимском отделе ЗАГС.

Родные и близкие желали молодоженам всех благ и радости.

— Желаю молодым всю жизнь прожить в радости, любить и восхищаться друг другом, — пожелала сваха Наталья.



Поздравляем Александра и Анну!



История Анны и Александра началась более пяти лет назад. В тот день они отдыхали в компании своих друзей. Александр первый обратил внимание на девушку, которая притянула его взор своей красотой. Познакомились и все это время дружили, общались, встречались, учились. Время шло, и молодые люди поняли, что пора вить свое гнездышко.

— Когда мы познакомились с Александром, я училась в Барановичах, а Саша жил в Слониме. Каждые выходные он отправлялся на вокзал и встречал меня. Все эти годы мы были неразлучны. Предложение руки и сердца Саша мне сделал необычно: подъехал на вышке и поднялся на четвертый этаж с огромным букетом цветов. Крестник, увидев в окне Александра с цветами, стал кричать: «Дядя Саша, тебе не страшно?»

Вот такой он у меня романтик. Саша добрый, хороший. Я его очень сильно люблю. Мы мечтаем построить дом и завести деток, — призналась в своих чувствах и поделилась планами на будущее Анна.

— Анна — любимая, очень хорошая девушка, поэтому и стала моей женой, воспитанная, отходчивая, понимающая, одним словом — самая лучшая, — такие теплые слова о своей любимой сказал Александр в день бракосочетания.

Торжественная церемония бракосочетания Александра Романюка и Анны Шестопаловой состоялась 30 августа в Слонимском отделе ЗАГС, куда жених привез невесту в карете.

В этот день напутственные слова в новую жизнь молодоженам давали их родители.

— Пусть свою жизнь дети проживут долго, счастливо, уважают и ценят друг друга, а мы будем ждать внуков, — пожелали Сергей Степанович и Светлана Владимировна, родители Анны.

Поздравить внука с радостным событием приехала и бабушка

— Я свою жизнь прожила тяжело. После войны ведь работали бесплатно, никто ничего не платил, лишь в конце года давали по сто граммов жита. Держали хозяйство, которое было хорошим подспорьем для выживания: молоко, масло, яйца. Было тяжело, но помогала дружба: жила в большой семье, где все были дружны между собой. Мне уже 78 лет.

Поэтому в такой радостный день желаю внуку и его супруге жить дружно, в радости, любить, уважать друг друга, никогда не огорчаться, родителей чтобы не забывали, — пожелала бабушка Александра Надежда Борисовна.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним,
ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
стиль-редактор
Жанна ПЛЕШКО

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера 5010 экз.

Время подписания
к печати по графику
3 сентября 2013 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Рынок «Коссовский» Главный корпус
каб. №14

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография",
Гродно,
ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 4802

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231

